కొత్త సబ్‌స్టేషన్ నిర్మాణం జరిగేనా?

- టెండర్ దశలో నిలిచిన భారీ విద్యుత్ సబ్‌స్టేషన్ పనులు
- రుస్తుంబాధలో 10 ఎకరాల స్థలంలో నిర్మించాలని వైఎస్సార్ సీపీ ప్రభుత్వ నిర్ణయం



నరసాపురంలో ప్రస్తుతం ఉన్న విద్యుత్ సబ్‌స్టేషన్

నరసాపురం: నరసాపురంలో భారీ విద్యుత్ సబ్‌స్టేషన్ నిర్మాణానికి గత వైఎస్సార్ సీపీ ప్రభుత్వం పూనుకుంది. అయితే టెండర్ దశకు చేరుకున్న ఈ ప్రాజెక్ట్ నిర్మాణం కొత్త కూటమి ప్రభుత్వంలో అటకెక్కించింది. విద్యుత్ లో-ఓల్టేజ్ సమస్యలకు చెక్ పెడుతూ రూ 133 కోట్లతో 10 ఎకరాల స్థలంలో 50 ఎంవీఏ సామర్థ్యంతో 220/132/11 కేవీ భారీ సామర్థ్యంతో ఈ కొత్త విద్యుత్ సబ్‌స్టేషన్‌ను నిర్మించేందుకు సిద్ధమయ్యారు. గత ప్రభుత్వం ట్రాన్స్‌కో ద్వారా దీనికి సంబంధించి జీవో నెంబర్ 2368ని 2021 ఫిబ్రవరినెలలో విడుదల చేసింది. వెంటనే టెండర్లు పిలిచి పనులు మొదలు పెట్టడానికి సన్నాహాలు చేశారు. అయితే ప్రభుత్వం మారడంతో పనులకు ఈ పనులకు అతీగతీ లేకుండా పోయింది.

లో ఓల్టేజ్ సమస్యలకు చెక్ పెట్టడమే లక్ష్యం

నరసాపురంలో ఇప్పటికే 132/11 కేవీ సబ్‌స్టేషన్ ఉంది. ఈ సబ్‌స్టేషన్‌లో గతంలో 50 ఎంవీఏ సామర్థ్యం ఉన్న ట్రాన్స్‌ఫార్మర్ ఉండేది. 2020లో ఆ ట్రాన్స్‌ఫార్మర్ సామర్థ్యాన్ని 80 ఎంవీఏకు పెంచారు. మళ్లీ అదనంగా దానికి అనుసంధానంగా మరో 50 ఎంవీఏ సామర్థ్యం ఉన్న కొత్త 220/132/11 కేవీ సబ్‌స్టేషన్‌ను అందుబాటులోకి తేవాలని నిర్ణయించారు. . నరసాపురం, పాలకొల్లు, యలమంచిలి, మొగల్తూరు, పోడూరు మండలాలకు ప్రస్తుతం నరసాపురం సబ్‌స్టేషన్ నుంచే విద్యుత్ సరఫరా జరుగుతుంది. ఇందులో నరసాపురం, పాలకొల్లు మున్సిపాలిటీలు ఉన్నాయి. నరసాపురం, పాలకొల్లు రూరల్ మండలాలు, యలమంచిలి, మొగల్తూరు, పోడూరు మండలాల్లో విద్యుత్ వినియోగదారులు ఎంతోకాలంగా విద్యుత్ లో-ఓల్టేజ్ సమస్యలతో ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. ఈ సమస్యలకు చెక్ పెట్టడానికి భారీ విద్యుత్ సబ్ స్టేషన్ నిర్మించాలని గత ప్రభుత్వంలో అప్పటి ప్రభుత్వ చీఫ్ విప్ ముదునూరి ప్రసాదరాజు ఈ ప్రాజెక్ట్ మంజూరు చేయించారు. వెంటనే రుస్తుంబాధలో 10 ఎకరాల స్థలాన్ని కూడా సేకరించేందుకు చర్యలు తీసుకున్నారు. ఈ ప్రాజెక్ట్ ఏమైందనే అంశంలో కనీసం కూటమి ప్రభుత్వం ఓ ప్రకటన కూడా చేయకపోవడంపై ప్రజలు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

టెండర్లు పిలిచి పనులు మొదలు పెట్టాలి



కొత్త విద్యుత్ సబ్‌స్టేషన్‌కు అప్పటిలో శంకుస్థాపన జరిగిన వెంటనే వైఎస్సార్ సీపీ ప్రభుత్వం నిధులు మంజూరు చేశబూరు. ఎన్నికల రావడంతో టెండర్లు పిలవడంలో ఇబ్బందులు ఎదురయ్యాయి. నిధులు అందుబాటులో ఉన్నాయి. టెండర్లు పిలిచి పనులు త్వరగా ప్రారంభించి పూర్తి చేయడానికి ఇబ్బంది ఏంటి? కొత్త సబ్‌స్టేషన్ అందుబాటులోకి లోకి వస్తే లో-ఓల్టేజ్ సమస్యలు ఉండవు.

– వైకేఎస్, కౌన్సిలర్, వైఎస్సార్‌సీపీ జిల్లా అధికార ప్రతినిధి

ముత్యాలమ్మ ఆలయం భక్తులతో కిటకిట



ముత్యాలమ్మను దర్శించుకుంటున్న భక్తులు

మొగల్తూరు: మండలంలోని ముత్యాలపల్లిలో ఉన్న బండి ముత్యాలమ్మను దర్శించుకునేందుకు ఆదివారం భక్తులు భారీగా తరలి వచ్చారు. పెద్ద ఎత్తున వచ్చే భక్తులతో ఆలయ ప్రాంగణం కిటకిటలాడింది. భక్తులకు ఎటువంటి అసౌకర్యం కలుగకుండా ఆలయ ఈఓ ఎం.అరుణ్ కుమార్, ఆలయ, చైర్మన్ కడలి మాణిక్యాలరావు తదితరులు ఏర్పాట్లను పర్యవేక్షించారు.

నేడు ప్రజా ఫిర్యాదుల పరిష్కార వ్యవస్థ

నరసాపురం: స్థానిక సబ్‌కలెక్టర్ కార్యాలయంలో సోమవారం ప్రజా ఫిర్యాదుల వ్యవస్థ కార్యక్రమం నిర్వహిస్తున్నట్టు నరసాపురం ఆర్డీఓ దాసి రాజు చెప్పారు. డివిజన్‌లోని అన్ని శాఖల అధికారులు అందుబాటులో ఉంటారని వివరించారు. ప్రజలు తమ ఫిర్యాదులు, దరఖాస్తులు ఉదయం 10.30 గంటలు నుంచి అందించాలని చెప్పారు.

క్లుప్తంగా

రోగికి వసుధ ఆర్థిక సాయం



రోగి బంధువులకు చెక్కును అందజేస్తున్న పెన్మెత్స బుద్ధరాజు

పాలకొల్లు అర్బన్: మొగల్తూరు మండలంలోని కోమటితిప్ప గ్రామానికి చెందిన ఎస్ నరసింహమూర్తి గత కొంతకాలంగా పేగు క్యాన్సర్‌తో బాధపడుతున్నారు. నరసింహమూర్తి ఆర్థిక ఇబ్బందులు తెలుసుకుని వసుధ ఫౌండేషన్ చైర్మన్ మంతెన వెంకట్రామరాజు రూ.10వేలు ఆర్థిక సహాయాన్ని ప్రకటించారు. ఈ సహాయాన్ని రోగి బంధువులకు ఆదివారం పాలకొల్లు వసుధ ఫౌండేషన్ కార్యాలయంలో కన్వీనర్ పెన్మెత్స బుద్ధరాజు చేతుల మీదుగా రోగి నరసింహమూర్తికి అందజేశారు.

బీచ్‌లో తగ్గిన సందర్శకుల రద్దీ



కేపీ పాలెం బీచ్‌లో సేద తీరుతున్న సందర్శకులు

మొగల్తూరు: మండలంలోని కేపీ పాలెం, పేరుపాలెం బీచ్‌లలో ఆదివారం సందర్శకుల రాకపోవడంతో సందడి తగ్గింది. వాతావరణం ప్రతికూలంగా ఉండడంతో పాటు ఉదయం నుంచి మంచు, మబ్బులు, చలిగాలులతో వాతావరణం చల్లగా ఉండడంతో పెద్దగా ఎవరూ రాలేదు. బీచ్‌కు వచ్చిన కొద్దిపాటి పర్యాటకులు సముద్ర స్నానం చేసిన అనంతరం తీరంలోని ఆలయాలను సందర్శించుకుని సేదతీరారు.

రోడ్ల నిర్మాణానికి శంకుస్థాపన



రోడ్డు నిర్మాణ శిలాఫలకాన్ని ఆవిష్కరిస్తున్న మంత్రి నిమ్మల రామానాయుడు

యలమంచిలి: పల్లె పండుగ కార్యక్రమం ద్వారా రాష్ట్రంలో గ్రామీణ రోడ్ల నిర్మాణానికి ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నట్లు రాష్ట్ర జలవనరుల శాఖ మంత్రి నిమ్మల రామానాయుడు చెప్పారు. మండలంలోని బాడవ, ఏనుగువానిలంక, కలగంపూడి, చించినాడ, కాజ తూర్పు, కాజ పడమర, కొంతేరు గ్రామాలలో రూ.1.75 కోట్లతో చేపడుతున్న వివిధ అభివృద్ధి పనులకు ఆదివారం ఆయన శంకుస్థాపన చేశారు. కార్యక్రమంలో ఆయా గ్రామాల సర్పంచ్‌లు రాయి వెంకట కనకదుర్గ, ఈద ప్రమీల, పాతూర్తి విష్ణుప్రియ, దంగేటి రాజమణి, పాలంకి శ్రీనివాసరావు, గుబ్బల వేణుగోపాలస్వామి, ఎంపీటీసీ సభ్యురాలు వినుకొండ ధనలక్ష్మీ, నల్లి సంధ్యారాణి పాల్గొన్నారు.

ఆర్యవైశ్యులు రాజకీయంగా ఎదగాలి



సమావేశంలో మాట్లాడుతున్న మంత్రి టీజీ భరత్

పాలకొల్లు సెంట్రల్: ఆర్యవైశ్యులు సేవా కార్యక్రమాలతో పాటు రాజకీయంగా కూడా ఎదగాలని రాష్ట్ర మంత్రి టీజీ భరత్ అన్నారు. ఆదివారం పాలకొల్లు పట్టణంలోని ధర్మారావు ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో రాష్ట్ర జలవనరుల శాఖా మంత్రి నిమ్మల రామానాయుడు నిర్వహించిన అద్దేపల్లి సత్యనారాయణమూర్తి 125వ జయంతి ముగింపు వేడుకలకు ముఖ్య అతిథులుగా భరత్, కేంద్ర ఉక్కు, భారీ పరిశ్రమల శాఖ సహాయ మంత్రి భూపతిరాజు శ్రీనివాసవర్మ పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి భరత్ మాట్లాడుతూ స్వాతంత్ర సమరయోధుల గురించి నేటి యువతరానికి తెలియజేయాల్సిన భాధ్యత మనందరిపైన ఉందన్నారు. కార్యక్రమంలో సినీ సంగీత దర్శకులు ఆర్‌పీ పట్నాయక్, మాజీ ఎమ్మెల్యే, ఎమ్మెల్సీలు బంగారు ఉషారాణి, అంగర రామ్మోహన్, కర్నేన రోజారమణి, అద్దేపల్లి బాలు, ఛాంబర్ అధ్యక్షులు కారుమూరి వెంకట నరసింహారావు పాల్గొన్నార. మంత్రి నిమ్మల రామానాయుడు గత సంవత్సరం నుంచి ప్రతి నెలా అద్దేపల్లి జయంత్యుత్సవాలు నిర్వహిస్తున్నారు. ఈ నెల ముగింపు కార్యక్రమంలో భాగంగా పెద్ద ఎత్తున ప్రచారం చేసినా ఆర్యవైశ్యులు పెద్దగా రాకపోవడం విశేషం. సభా ప్రాంగణాన్ని డ్వాక్రా మహిళలతో నింపారు. రాత్రి 9.30 వరకూ మహిళలు అలా ప్రాంగణంలోనే కూర్చుని ఉండాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడింది.

కొల్లేరు ఎకో-సెన్సిటివ్ సదస్సు వాయిదా

ఆకివీడు: కొల్లేరు సరస్సు అభయారణ్యం చుట్టుప్రక్కల ఎకో-సెన్సిటివ్ జోన్ ఖరారుపై నిర్వహించ తలపెట్టిన సదస్సు వాయిదా పడినట్లు తహసీల్దార్ ఎస్.వెంకటేశ్వరరావు చెప్పారు. ఈ నెల ఆరో తేదీన స్థానిక ఎమ్మార్వో కార్యాలయం వద్ద సదస్సు నిర్వహించేందుకు సన్నాహాలు చేయగా నియోజకవర్గంలో మంత్రి లోకేష్ పర్యటనతో వాయిదా వేసినట్లు చెప్పారు.

ఉత్సాహంగా సంక్రాంతి సంబరాలు



సంక్రాంతి సంబరాల్లో హరిదాసులతో మహిళలు



సంక్రాంతి సంబరాల్లో ఆటలు ఆడుతున్న మహిళలు

నరసాపురం రూరల్: నరసాపురంలో సంక్రాంతి సంబరాలు మొదలయ్యాయి. కాపు, తెలగ సంఘం ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన ఈ సంక్రాంతి సంబరాలు తెలుగు సంస్కృతి, సాంప్రదాయాలు ఉట్టిపడేలా అంగరంగ వైభవంగా నిర్వహించారు. కాపు తెలగ సంఘం ఆధ్వర్యంలో ఆదివారం నరసాపురం మండలం సీతారామపురం కొండవీటి వారి తోటలో ఈ సంక్రాంతి సంబరాల కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథులుగా రాష్ట్ర కాపు కార్పొరేషన్ చైర్మన్, మాజీ మంత్రి కొత్తపల్లి సుబ్బారాయుడు. ఎస్ఆర్ఐ కొవ్వలి యతిరాజ రామ్మోహన్ నాయుడు పాల్గొని సంక్రాంతి విశిష్టను వివరించారు. ఈ సందర్భంగా బొమ్మల కొలువు, గొబ్బిళ్లు, గంగిరెద్దులు, హరిదాసు, బుడబుక్కల వేషధారులు పలువుర్ని ఆకట్టుకున్నాయి. విద్యార్థులకు రంగవల్లుల పోటీలు నిర్వహించారు. చిన్నారులకు బోగిపళ్లు పోయడం, గాలిపటాలు ఎగుర వేయడం వంటి కార్యక్రమాలను నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమాలన్నీ ఆద్యంతం సంక్రాంతి పర్వదినాన్ని ముందుగానే కళ్లకు కట్టినట్లు ఆవిష్కరించాయి. కార్యక్రమాలను వీక్షించేందుకు వేలాదిగా కాపు మహిళలు, యువత తరలివచ్చారు.

హైందవ శంఖారావానికి తరలిన హిందువులు



సిద్ధాంతం నుంచి హైందవ శంఖారావానికి వెళ్తున్నహిందూ ధర్మ పరిరక్షణ సభ్యులు

పెనుగొండ: విశ్వహిందూ పరిషత్ ఆధ్వర్యంలో విజయవాడలో నిర్వహించిన హైందవ శంఖారావానికి పెనుగొండ మండలం నుంచి హిందూ ధర్మ పరిరక్షణ సమితిసభ్యులు భారీగా తరలి వెళ్లారు. ఆదివారం ఉదయం మండలంలోని పలు గ్రామాల నుంచి వాహనాల్లో బయలు దేరి వెళ్లారు. హిందూ ధర్మ పరిరక్షణ సమితి అధ్యక్షుడు యక్కల త్రిమూర్తులు ఆధ్వర్యంలో చోడవరపు శ్రీనివాస్, కీళ్ల భద్రయ్య, జయవరపు నానాజీ, పొన్నాడ పుల్లవరాజు, వంగూరి రామకృష్ణ తదితరులు హైందవ శంఖారావ సభకు తరలివెళ్లారు.

మొగల్తూరులో..

మొగల్తూరు: హిందూ దేవాలయాలకు స్వయం ప్రతిపత్తి కల్పించాలని విజయవాడలో ఆదివారం నిర్వహించిన హైందవ శంఖారావం సభకు విశ్వహిందూ పరిషత్ నాయకుల ఆధ్వర్యంలో హిందువులు తరలివెళ్లారు. ముందుగా ముత్యాలపల్లిలోని బండి ముత్యాలమ్మను దర్శించుకుని బస్సులు, కార్లలో తరలి వెళ్లారు.

పాలకొల్లులో..

పాలకొల్లు సెంట్రల్: విశ్వహిందూ పరిషత్ ఆంధ్రప్రదేశ్ ఆధ్వర్యంలో విజయవాడలో నిర్వహించిన హైందవ శంఖారావం బహిరంగ సభకు పాలకొల్లు పట్టణం నుండి హిందువులు భారీగా తరలివెళ్లారు. ఆదివారం ఉదయం స్థానిక గాంధీబొమ్మల సెంటర్ వద్ద ఉన్న దాసోహాంజనేయస్వామి ఆలయం నుంచి ఐదు బస్‌లలో హైందవ సభ్యులు తరలి వెళ్లారు. ఆర్‌ఎస్‌ఎస్, విశ్వహిందూ పరిషత్, దర్మపరిరక్షణ సమితి, బజరంగ్‌దళ్ సభ్యులు జై శ్రీరామ్ నినాదాలతో ఉత్సాహంగా బయలుదేరి వెళ్లారు. కార్యక్రమంలో సభ్యులు కెవిఎల్ నరసింహరాజు, శీరం ఆనందకృష్ణ, చెరుకూరి శ్రీనివాస్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

స్కాలర్‌షిప్‌లు అందించడం అభినందనీయం



విజేతలను అభినందిస్తున్న రోటరీ మాజీ డిస్ట్రిక్ట్ గవర్నర్ దత్త సుబ్బారావు

పాలకొల్లు అర్బన్: డా.సబిత జూనియర్ కళాశాల విద్యార్థులకు ప్రతీ ఏటా మెరిట్ స్కాలర్‌షిప్‌లు అందించడం అభినందనీయమని రోటరీ క్లబ్ డిస్ట్రిక్ట్ మాజీ గవర్నర్ దత్త సుబ్బారావు ప్రశంసించారు. ఆదివారం ఉల్లంపర్రు మాంటిస్సోరీ విద్యాసంస్థల ఆధ్వర్యంలో డా. సబిత జూనియర్ కళాశాల విద్యార్థులకు నిర్వహించిన మెరిట్ స్కాలర్‌షిప్ టెస్ట్‌లో విజేతలుగా నిలిచిన విద్యార్థులకు నగదు ప్రోత్సాహకాలు అందజేశారు. ప్రతీ ఏటా రూ.20 లక్షల మెరిట్ స్కాలర్‌షిప్‌లు అందిస్తున్నట్లు కళాశాల కరస్పాండెంట్ మద్దాల వాసు వివరించారు. మెరిట్ స్కాలర్‌షిప్ టెస్ట్‌లో 10 మంది విద్యార్థినులు రూ.35 వేలు, 20 మంది విద్యార్థినులు రూ.30వేలు, 20మందికి రూ.25వేలు, 40 మందికి రూ.20 వేలు చొప్పున స్కాలర్‌షిప్‌లు అందించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మద్దాల రాంప్రసాద్, ప్రిన్సిపాల్ సామవేదం వసంతలక్ష్మి పాల్గొన్నారు.

రాష్ట్ర సభలకు తరలివెళ్లిన యూటీఎఫ్ సభ్యులు



కాకినాడ యూటీఎఫ్ సభకు తరలి వెళ్లిన ఉపాధ్యాయులు

పాలకొల్లు సెంట్రల్: ఆంధ్రప్రదేశ్ ఐక్య ఉపాధ్యాయ ఫెడరేషన్ (ఏపి యూటీఎఫ్) మహాసభకు పాలకొల్లు నియోజకవర్గం నుంచి యూటీఎఫ్ సంఘానికి చెందిన ఉపాధ్యాయులు తరలివెళ్లారు. ఆదివారం స్థానిక గాంధీబొమ్మల సెంటర్ నుంచి కాకినాడలో జరగనున్న రాష్ట్ర విద్యా విజ్ఞానిక మహాసభలకు ఉపాధ్యాయులు మూడు బస్‌లలో బయలుదేరి వెళ్లారు. ఈ సందర్భంగా పోడూరు మండల యూటీఎఫ్ అధ్యక్షుడు డి.క్షేమమూర్తి మాట్లాడుతూ కాకినాడలో జనవరి 5 నుంచి 8వ తేదీ వరకూ నాలుగు రోజులు పాటు ఈ మహాసభలు జరగనున్నాయన్నారు. కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర కౌన్సిల్ సభ్యులు ఎంవీ రాజశేఖర్, మండల ప్రధాన కార్యదర్శి కె.నాగరాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

'రుణానుబంధం' కథకు మూడో బహుమతి



ఎం.శ్రీనివాసరావు

పాలకొల్లు సెంట్రల్: పాలకొల్లుకు చెందిన రసధుని సాహితీ సంస్థ సహాయ కార్యదర్శి, ప్రముఖ కవి, రచయిత మామిడిశెట్టి శ్రీనివాసరావు రచించిన కథ మూడవ స్థానం సాధించింది. నిహారిక ఫౌండేషన్ గుంటూరు జిల్లా చిలకలూరి పేట మరియు సాహితీ కిరణం (హైదరాబాద్) సంయుక్తంగా నిర్వహించిన జాతీయ స్థాయి 2025 సంక్రాంతి కథల పోటీలు నిర్వహించారు. ఈ పోటీల్లో శ్రీనివాసరావు రచించిన రుణానుబంధం కథ మూడవ స్థానం సాధించింది. ఈ కథల పోటీలకు తెలంగాణ, ఆంధ్రరాష్ట్రాల నుంచి 206 కథలు రాగా వాటిలో ఏడు కథలను ఉత్తమ కథలుగా ఎంపిక చేశారు. వాటిలో తాను రచించిన కథకు మూడవ స్థానం వచ్చినట్లు శ్రీనివాసరావు ఆదివారం విలేకరులకు తెలిపారు.

వైభవంగా సత్యదేవుని కల్యాణం



అన్నవరం సత్యదేవుని రథం విగ్రహాలతో వ్రతం చేస్తున్న పురోహితులు



సత్యదేవుని వ్రతంలో పాల్గొన్న భక్తులు

పాలకొల్లు సెంట్రల్: పట్టణంలో నిర్వహిస్తున్న శ్రీ అలివేలు మంగ పద్మావతి సమేత శ్రీ వేంకటేశ్వర స్వామి వార్ల దివ్య కళ్యాణ మహోత్సవంలో భాగంగా రెండవ రోజు సత్యదేవుని వ్రతం నిర్వహించారు. ఆదివారం స్థానిక పెనుమదం రోడ్డులో ఉన్న ఆర్ ఆర్ రైస్‌మిల్లులో అన్నవరం నుంచి వచ్చిన సత్యదేవుని వ్రత రథం, పురోహితులతో 2 వేల కలశాలతో స్వామి వారి వ్రతం నిర్వహించారు. రెండు వేల మంది పైగా భక్తులు ఈ వ్రతంలో పాల్గొన్నారు. వ్రతంలో పాల్గొన్న భక్తులకు పూజా సామగ్రిని ఉచితంగా అందజేశారు. అలాగే అన్నవరం నుంచి తీసుకువచ్చిన స్వామి వారి ప్రసాదం, స్వామి వారి ప్రతిమ, నవగ్రహ క్లాత్‌లను అందజేశారు. వ్రతం అనంతరం అఖండ అన్నసమారాధన నిర్వహించారు. సోమవారం ఉదయం 9 గంటలకు నమ్మిరాజు, బొంతు పెద్దిరాజుల దంపతులతో నవగ్రహ సుదర్శన అష్టదిక్పాలక హోమం నిర్వహించనున్నారు. హోమం అనంతరం పట్టణంలో స్వామి వారి బ్రహ్మాండమైన ఊరేగింపు జరపనున్నట్లు తెలిపారు. కళ్యాణోత్సవ ప్రాంగణంలో నంబూరి భాగ్యలక్ష్మీ పుష్పాలు, తులసి మాలలతో ఏర్పాటు చేసిన శ్రీ చక్రం, శంఖు, చక్రం, నామం భక్తులను ఎంతగానో ఆకట్టుకుంది. ఈ కార్యక్రమంలో గురు గోవిందమాల కమిటీ అధ్యక్షులు కుంపట్ల నాగశ్రీనివాస్, మేడికొండ శ్రీనివాసరావు, కేవీకృష్ణవర్మ, కాటంరెడ్డి సత్యనారాయణ, పెనుమాక రామ్మోహనరావు, గాధంశెట్టి సత్యనారాయణగుప్త, టంగుటూరి నాగేశ్వరరావు, కవురు నాగరాజు, చెరుకూరి మురళీ శ్రీనమ్మిరాజు, బీరక ప్రసాద్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

యోగాతో అనారోగ్యానికి చెక్



పతంజలి యోగారోగ్య కేంద్రంలో శిక్షణ పొందుతున్న ప్రముఖులు

ఆకివీడు: అప్పుడు సమయం తెల్లవారు జాము నాలుగు గంటలు, సెల్‌ఫోన్ రింగ్ శబ్దం. ఆ సమయంలో ఫోన్ కాల్ వచ్చిందంటే ఆయనదే. పనిగట్టుకుని 50 మందికి ఫోన్ చేసి, నిద్ర లేపి, మీ ఆరోగ్యం మీ చేతుల్లోనే రండి. యోగా కేంద్రానికి అంటూ యోగా గురువు కందుల సత్యనారాయణ పిలుపు. 19వ శతాబ్దం చివరిలోనే ఆయన యోగాసనాలపై ఆసక్తితో పలువురి తెల్లవారు జామున పలువురి ఇళ్లకు నడిచి వెళ్లి నిద్ర లేపి యోగాకు రమ్మని పిలిచేవారు. ఆ తరువాతి రోజుల్లో సైకిల్ పైనా, ఆ తరువాత మోటారు సైకిల్‌పైనా, ఫోన్ల ద్వారా, గత రెండు దశాబ్దాల కాలం నుంచి సెల్‌ఫోన్ల ద్వారా పిలుస్తున్నారు. ఆ ఫోన్ కాల్ వచ్చిందే తడవుగా, పిలిచిందే తడవుగా నిద్ర కళ్లను తడుచుకుంటూ మొఖం కడుక్కుని, కాస్తంత మంచినీళ్లు త్రాగి, మరికొన్ని చేత పట్టుకుని ఆకివీడులోని పతంజలి యోగారోగ్య కేంద్రానికి బయలుదేరుతారు. 50 కిలో మీటర్ల దూరం నుంచి చుట్టు ఐదు గంటల కల్లా యోగా కేంద్రానికి చేరుతారు. యోగాసనాలతో గంట సేపు గడిపి సమయపాలనతో ఆరు గంటల కల్లా ఎవరి ఇంటికి వారు తిరుగు ముఖం పడతారు. ఇలా 41 ఏళ్లుగా ఆయన యోగాసనాలు చేస్తూ, పలువురితో చేయిస్తూ, ఎంతో మందిని యోగా గురువులుగా మార్చారు. స్థానిక పతంజలి యోగారోగ్య కేంద్రంలో ప్రతి రోజూ సుమారు 45 మందికి పైగా యోగాలో శిక్షణ ఇస్తున్నారు. ఇప్పటికీ ఆయన కనుసన్నల్లో లక్ష మందికి పైగా యోగాసనాలు నేర్చుకుని, ప్రతి రోజూ చేస్తూ వారి ఆరోగ్యాన్ని నియంత్రించుకుంటున్నారు. 1984 నుంచి ఆయన యోగాసనాలు కొనసాగిస్తుండటం గమనార్హం.

ప్రముఖులకూ ఆయనే గురువు

పలు రంగాల్లో ప్రముఖులైన వారికి ఆయనే గురువు. మహానేత ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ రాజశేఖర రెడ్డికి యోగాలో శిక్షణ ఇచ్చారు. హైదరాబాద్, విజయవాడ, వైజాగ్, తిరుపతి, బెంగుళూరు వంటి పలు పట్టణాల్లో ఆయన యోగాసనాలు చేయించారు. పేద, ధనిక బేధం లేకుండా అందరి ఆరోగ్యం బాగుండాలి అందులో నేనుండాలి అంటూ ఆయన యోగాసనాలు చేయిస్తున్నారు.

భయపెడుతున్న చలిపులి

- బాగా పడిపోయిన ఉష్ణోగ్రతలు
- సీజనల్ వ్యాధులు ప్రబలే అవకాశం



మార్కెట్‌లో విక్రయిస్తున్న ఉన్ని దుస్తులు

యలమంచిలి: చలి పులి ప్రజలను వణికిస్తోంది. గత పది రోజులుగా క్రమేపీ రాత్రి ఉష్ణోగ్రతలు పడిపోతున్నాయి. రాత్రి వాతావరణం పూర్తిగా చల్లబడిపోతుంది. దీంతో చిన్నా, పెద్ద తేడా లేకుండా ప్రజలంతా సాయంత్రం నుంచి బయట తిరగడానికి ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. ఈ క్రమంలో చలి వల్ల జలుబు, శ్వాసకోశ సంబంధిత వ్యాధులు, జ్వరాల బారిన పడే అవకాశం ఉందని, చిన్నారులు, వృద్ధులు, వివిధ ఆరోగ్య సమస్యలతో బాధ పడుతున్న వారు చలి నుంచి రక్షించుకోవడానికి ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. కోవిడ్ సోకి బయటపడిన వారు చలికాలంలో మరింత జాగ్రత్తగా ఉండాలని సూచిస్తున్నారు. చలికాలంలో గాలిలో ఆక్సిజన్ శాతం తక్కువగా ఉండడం వల్ల శ్వాస నాళాలు ముడుచుకుపోయే అవకాశం ఉందని, తగిన జాగ్రత్తలు, రక్షణ చర్యలు తీసుకుంటే చలి నుంచి రక్షించుకోవచ్చని వైద్యులు చెబుతున్నారు. పాలకొల్లు నియోజకవర్గంలోని యలమంచిలి, మేడపాడు, దొడ్డిపట్ల, లంకలకోడేరు ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాల్లో గత వారం రోజులుగా దగ్గు, జలుబుతో పాటు జ్వరం కేసులు సుమారు 250 వరకు నమోదవ్వడం వాతావరణంలో మార్పు తీవ్రతను సూచిస్తుంది.

జాగ్రత్తగా ఉండాలి..



శీతాకాలంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలి. చలి నుంచి శరీరాన్ని రక్షించుకోవాలి. ఈ కాలంలో వ్యాధి నిరోధక శక్తిని పెంచే సి-విటమిన్ కలిగిన పదార్థాలు, సీజనల్ ఫ్రూట్స్ తీసుకోవాలి. గోరువెచ్చని నీటిని తీసుకుంటే మంచిది. ముఖ్యంగా గతంలో కోవిడ్ బారినపడిన వారు, శ్వాసకోశ వ్యాధులు, గుండె సమస్యలు ఉన్న వారు అత్యంత జాగ్రత్తగా ఉండాలి.

– డాక్టర్ చంద్రరేఖ, వైద్యాధికారి, దొడ్డిపట్ల పీహెచ్‌సీ

శీతాకాలంలో తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు..

- శీతాకాలంలో చర్మం పొడి బారిపోతుంటుంది. కాబట్టి మాయిశ్చరైజర్లు తప్పనిసరిగా వినియోగించాలి.
- వాతావరణం చల్లగా ఉండడం వల్ల చాలామంది నీరు తాగడం తగ్గిస్తారు. కానీ తగిన మోతాదులో మంచినీళ్లు తప్పకుండా తాగాలి.
- ఐస్ క్రీములు, చల్లని నీటికి దూరంగా ఉండాలి.
- వేడిగా ఉన్న ఆహారాన్ని తినడం ఉత్తమం.నిల్వ ఉన్న ఆహారం, మాంసాహారం బాగా తగ్గించాలి.
- గోంగూర, వంకాయ, కొబ్బరికాయ పడనివారు ఈ కాలంలో వాటిని తినడం తగ్గించాలి.
- ఎండు చేపలు తినడం మానేయాలి. దీనిలో అధికంగా ఉండే ఉప్పు ఇబ్బందికరంగా మారుతుంది.
- దుమ్ము, ధూళి ఉండే ప్రాంతాలకు దూరంగా ఉండాలి.
- ఇమ్యునైజేషన్ వ్యాక్సిన్ ఏడాదికి ఒకసారి, న్యూమోనియా వ్యాక్సిన్ ఐదేళ్లకు ఒకసారి వైద్యుల సూచనలతో వేసుకుంటే మంచిది.
- ఇండోర్ వ్యాయామం, జిమ్ చేసే విధంగా ప్లాన్ చేసుకోవాలి. ఆరుబయట వ్యాయామం చేయడం తగ్గించాలి.
- రాత్రిళ్లు చలిలో ప్రయాణాలు చేయరాదు. అత్యవసరం అయితే శరీరానికి వెచ్చదనం అందించే ఉన్ని దుస్తులు ధరించాలి.
- ఇంట్లో ఎవరికైనా జలుబు, దగ్గు వస్తే వైద్యుల సూచనలతో మందులు వాడాలి. సొంత వైద్యం సరికాదు.